



# 运动不足成多种儿童疾病“共因”

—暑期就诊高峰的背景

暑假来临，重庆医科大学附属儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发性早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……记者深入眼科、骨科、内分泌科和精神心理科调研发现，这些看似各不相干的疾病背后，竟藏着同一个“元凶”——运动不足。

## 一个坏习惯引发系列问题

相关专家表示，近视、脊柱侧弯、肥胖和生长问题、心理问题都不是一朝一夕形成的，但多数孩子只有暑假才有时会进行筛查和治疗，因此暑假期间相关科室呈现儿童患者激增的现象。记者在采访中发现，专家们都不约而同地指出，大部分小患者有缺少运动的共性。

“每天看近80个号，有20多个是看脊柱的。”骨科主任医师刘星痛心地展示了一张X光片：一名14岁女孩脊柱侧弯达60度，已错过保守治疗时机，正准备做手术。刘星表示，脊柱侧弯患儿多伴随坐姿歪斜、长期蜷缩玩手机、不爱动等不良习惯，在发展成脊柱侧弯之前的体态问题阶段，可以通过加强运动来有效预防。

连续几年数据显示，我国儿童青少年近视率超50%。眼科主任医师刘勍介绍：“以前学龄前近视罕见，如今不少幼儿园孩子已经开始戴眼镜。”近视呈现低龄化趋势的同时，高度近视的发病率也在明显上升。刘勍说，结合当前儿童青少年生活学习方式来判断，缺乏户外活动、眼睛缺少阳光刺激产生的神经递质是导致近视的主要原因。

而在另一个“火爆”的门诊内分泌科，因生长发育问题而呈现的疾病更多样化——肥胖、性早熟、生长迟缓、儿童2型糖尿病……内分泌科副主任医师朱高慧说，除了由遗传或其他疾病引起的情况外，这些疾病通常是“吃多动少”引发的系列反应——肥胖导致性早熟；缺少运动影响生长激素分泌，从而导致身高增长缓慢；肥胖儿童常合并多种代谢异常问题，大幅增加了2型糖尿病风险。但现实挑战在于，肥胖儿童运动时心肺和关节负担较重，常常因此陷入“越胖越不愿动、不敢动”的恶性循环。

据精神心理科副主任医师魏华介

绍，暑期接诊的大多数患儿是因为学习问题而来，这些孩子通常伴随着运动不足的情况。“运动不足跟注意缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”魏华说，注意缺陷多动障碍及特定学习障碍属于神经发育障碍性疾病，可能会合并运动功能障碍；而抑郁焦虑等情绪问题跟运动不足有间接关系，情绪问题的重要表现之一是精力不济、回避社交。以上两种类型患儿因运动功能障碍或神经递质失调，往往更加不愿参与运动。

## 谁“偷”走了孩子的运动时间

爱玩好动是孩子的天性，相关科室专家指出，当前不少孩子因为运动不足而出现健康危机，主要与学业压力大、电子产品使用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素有关。

每天从早学到晚、体育活动多以应对升学考试为目的……刘星接诊的病例中，一名初中生因长期伏案学习，累了就趴在书桌上睡觉，最终发展成脊柱侧弯。

本就不多的休闲娱乐时间，还要被电子产品“绑架”，“躺着刷视频几小时不挪窝”成为通病。朱高慧说，电子产品不

仅直接侵占运动时间，而且还会让孩子越玩越“懒”，游戏、短视频的即时快感让孩子对需要耐力的运动失去兴趣。

当孩子们打算走出运动时，运动环境也可能“掉链子”。南方夏季酷暑、冬季阴雨，北方冬季寒冷漫长，适合进行户外运动的时间相对有限，而部分学校体育设施开放不足、社区儿童运动场地缺失，也让孩子们很难找到便利、安全和舒适的运动空间。

在外部条件有限的同时，部分孩子还面临心理障碍。魏华强调，部分有焦虑障碍的孩子因害怕陌生环境，往往会回避集体运动，从而错过在与同伴互动中逐步缓解情绪、走出心理困境的机会。

## 用“运动处方”书写健康未来

专家指出，只要抓住关键干预点，与运动不足相关的儿童健康危机可以逆转。重庆医科大学附属儿童医院的四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动，让阳光融入身体与心理健康建设，每天运动1至2小时

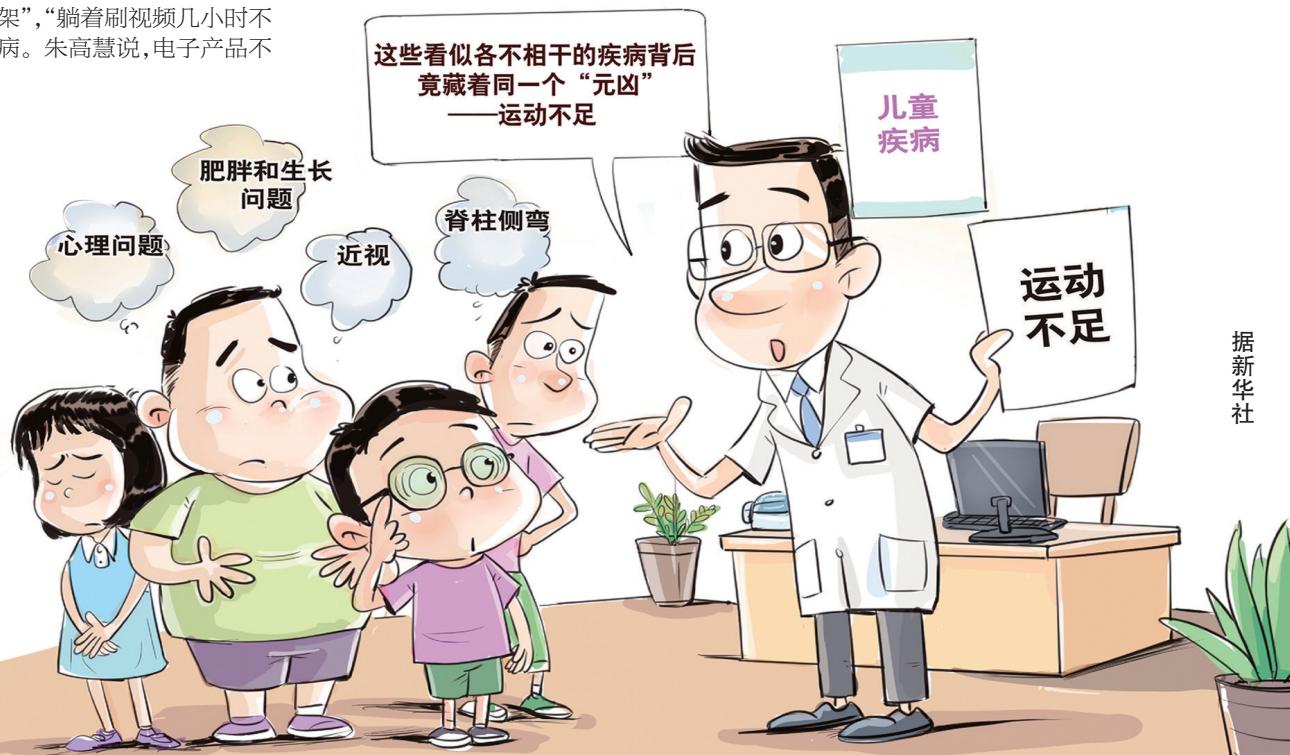
为宜。

运动类型应尽量多样，根据不同疾病选择具有针对性的运动项目，有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动；近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动；肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力；患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动，有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

记者了解到，骨科、内分泌科、心理科等相关科室都联合康复师、运动治疗师针对性解决以上问题，有需求的孩子可在专业指导下进行定制化运动训练，避免运动损伤。

专家还特别提醒家长，应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩，要灵活安排时间，贴近生活、注重兴趣，让孩子在运动中感受到快乐，并养成终身受益的运动爱好和习惯。

教育部近日印发通知，明确要求严控暑期作业总量，坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。期待在这份“减负令”的护航下，更多的孩子在这个暑假走向户外，用汗水和欢笑书写健康未来。 据新华社电



## 西乡县人民医院一行 来启东交流

近日，陕西省西乡县人民医院一行7人来到启东市人民医院进行交流座谈。

座谈会上，启东市人民医院主要负责人就医院的基本情况、医疗服务、人才引进培养、学科建设、科研成果、临床教学应用、教学基地建设等方面作了详细介绍。

西乡县人民医院主要负责人表示，此次来访旨在通过座谈交流与实地考察，精准对接帮扶需求，深入学习先进医疗技术、科学管理经验以及前沿学科建设理念，以期全面提升西乡县人民医院的医疗服务能力。

随后，在双方与会人员的共同见证下，启东市人民医院与西乡县人民医院共同签署了对口帮扶协议，协议进一步明确了未来帮扶工作的方向与重点，凝聚了双方协作发展的共识，将致力于在学科建设、人才培养等核心领域深化合作，共同开启跨区域医疗协作新征程。 ·龚海燕 李波·

## 启东三院开展 胃肠道早癌筛查项目

“体检时发现大便隐血试验阳性，当时没当回事，没想到医院专门安排了后续的免费检查，还查出了肠息肉，多亏发现得早！”近日，刚完成内镜检查的李阿姨感慨道。作为65周岁以上老年人，她通过启东市三院老年人免费体检增设的胃肠道早癌筛查项目，及时排查了健康隐患，成为这项惠民举措的直接受益者。

李阿姨的经历正是启东市三院胃肠道早癌筛查项目推行以来的生动缩影。今年，启东市三院紧扣“精细化、智慧化、全程化”目标，聚焦群众“早癌防治”的迫切需求，创新推出胃肠道早癌筛查专项行动。该项目将健康防线主动前移，以精准筛查与贴心服务编织疾病“早发现、早诊断、早治疗”的健康保护网。

为提升筛查针对性，启东市三院精准划定筛查范围：面向健康体检的65周岁以上居民中大便隐血试验阳性的群体开展定向筛查。项目推行“基础筛查免费+后续检查优惠”模式，让群众筛查无负担。符合条件的居民可享受肛门指检、镜检以及一次外科检查；需进一步检查的群众，可通过签约胃肠道肿瘤筛查服务包享受费用优惠，有效减轻后续检查压力。

截至目前，该院今年已为582名大便隐血试验阳性患者提供复查服务，其中142人签约胃肠道肿瘤筛查服务包，164人完成胃肠镜检查，发现异常121人，确诊肿瘤13人。 ·李波 赵陆红·

## 赶海时这些风险要注意

夏季，许多人都选择到海边避暑度假，赶海在给人们带来欢乐的同时，却也时常暗藏风险。

### 赶海安全隐患不得不防

专家介绍，赶海可能遇到的安全隐患通常涉及以下几类：

——“不知深浅”：不明地形、不懂潮流规律被困海中危及安全。7月上旬，山东青岛西海岸新区黄岛街道近海，3名赶海者深陷滩涂淤泥难以脱困。消防员经过约15分钟的营救，帮助被困人员成功脱险。

——“畏惧阳光”：不同程度晒伤成赶海常见风险。近日，一名来自湖南的男孩在海边游玩，在3个小时缺乏防护的暴晒后，皮肤出现大面积红肿、水疱，并伴随高烧，由母亲带往湖南省儿童医院就诊，确诊为中重度晒伤。

——“不防动物”：水母易蜇伤身体。据了解，辽宁大连某海滨浴场去年夏季仅一周内就有多人被蜇伤。青岛市立医院皮肤科主任王昌媛表示，水母的触手上密布含有毒液的刺胞。当人被蜇伤时，几分钟内就会产生灼热、瘙痒和剧烈疼痛感。

### 科学方法必不可少

安全赶海，最重要的是用科学方法。

青岛红十字搜救队队长李延照说。他建议，游客们一定要提前查好自己所在海域的地形和潮汐时间。如果不会游泳，最好穿戴救生衣。赶海时尽量多人同行，出现危险可以互相救助。

针对晒伤等常见问题，则应加强防晒防护。“出门去海边之前要提前半小时涂抹防晒指数高的防水型防晒霜。不仅要涂面部，而且要涂所有暴露部位。”专家表示。

此外，专家表示，如果游客不小心被水母蜇伤不要惊慌，应第一时间做好处置，“千万不要用淡水冲伤处，因为淡水会让水母靠近皮肤的刺胞释放更多毒素。”

### 共建更安全赶海环境

赶海安全不仅是个人的责任，更需要社会各界共同参与。

相关部门应加大宣传提醒力度。当前，日照等多座海滨旅游城市设立“赶海安全示范区”，发布安全公告。有的地方还通过电子屏实时显示潮汐信息，并安排巡逻人员提醒游客注意安全。

同时，需进一步加强应急救援建设。目前我国沿海一些地区增强了当地应急救援力量，配备摩托艇和救生设备，多次成功营救被困游客。这种民间力量与官方救援体系的结合，也能大大提升应急响应效率。

据新华社电

## 一岁宝宝支气管内卡住异物

# 通大附院团队用气管镜精准取出

近日，通大附院儿童医学中心收治了一名特殊的小患者，一岁的乐乐(化名)因反复咳嗽一月余辗转多家医院就诊，当地医院行胸部CT检查发现支气管内异物，速转至通大附院行支气管镜检查，气管镜下异物成功取出，术后患儿症状立即缓解。这起典型病例再次敲响警钟：支气管内异物是威胁儿童生命安全的“隐形杀手”，而预防远比治疗更重要。

乐乐在一月余前开始出现不明原因的咳嗽、喘息症状，家长带其在外院经过常规止咳、平喘、抗炎等治疗后效果不佳，行胸部CT检查，结果显示：右下支气管内高密度影，考虑异物可能。迅速转至通大附院进一步治疗。



据了解，支气管内异物是儿童常见的意外伤害，尤其好发于5岁以下婴幼儿，其中3岁以下儿童占比最高。这与婴幼儿的生理特点密切相关：臼齿未萌出，咀嚼功能不完善；喉头保护性反射未发育健全；好奇心强，喜欢将小物件放入口中；进食时易哭闹、嬉笑，增加误吸风险。常见的危险异物包括：花生、瓜子、豆类、果冻、玉米粒等食物，以及小玩具零件、纽扣、图钉等小物件。

专家提醒，支气管内异物的“狡猾”表现，易被误诊为普通呼吸道感染。如果孩子没有明确感染史，却出现长期反复咳嗽、喘息，或抗感染治疗效果不佳，一定要考虑气管异物的可能，并及时向医生提供可能的异物吸入史。一旦怀疑支气管内异物，必须争分夺秒送医。自然咳出异物的概率仅有2%左右，婴幼儿更低。

在医院，医生会根据异物位置和性质选择喉镜或支气管镜下取出异物。对于复杂病例可能需要多学科协作处理。

专家提醒家长注意：首先是饮食安全。避免给3岁以下幼儿吃花生、瓜子、豆类等坚硬小颗粒食物；不要喂食果冻、年糕等黏稠难咽食品；进食时保持安静，不要逗笑、哭闹或奔跑。其次是环境安全，将小物件如纽扣、硬币、电池等放在孩子拿不到的地方；选择适龄玩具，避免有小零件。再次是习惯培养，教育孩子不要将非食物物品放入口中；不要边玩边吃或边走边吃。另外要正确应对，发现孩子口含异物时，不要大声呵斥，应温柔细导吐出；切勿用手指强行挖取，以免刺激哭闹导致误吸。

通大附院儿童医学中心专家强调，3岁以下幼儿应尽量避免食用整粒坚果和种子类食物。一旦发生可疑异物吸入，即使症状暂时缓解也应就医检查，因为异物可能已经进入支气管，后期会引发严重并发症。对于长期不明原因的咳嗽、喘息或反复肺炎，尤其是抗感染治疗效果不佳的情况，应考虑支气管内异物可能，及时进行胸部CT或支气管镜检查以明确诊断。 ·李波 杨丽丽·

## 健脾祛湿 清热解暑 固护阳气

——大暑养生三大关键词



22日进入大暑节气。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体重沉、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；忌肥甘厚腻，避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后勿立即冲冷水澡、喝冰饮；还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。 ·李波·

## 被小动物抓伤咬伤如何处理

### 专家做客直播间为你支招

炎炎夏日，大家穿着清凉，户外活动增多，和自家“毛孩子”玩耍或偶遇流浪小动物的机会也多了。但随之而来的，是被动物意外咬伤、抓伤的风险也显著上升。

那么，如果不小心被动物咬伤了，第一时间该怎么做？后续又该如何处理？明天下午，南通四院动物致伤门诊专家将做客南通名医团直播间，带来实用的动物咬伤应急处理指南，无论是第一时间的正确处理步骤，还是后续的就医与护理要点，都有专业解答。 ·汤周燕·



扫描二维码  
关注“南通名医团”